



# 热线出击

8:00-23:00

◆精彩沟通永不离线 免费短信轻松发送◆  
飞信:2222111 / MP:15156870110 / TEL:0551-2639564  
热线24小时出击:0551-2620110 / 网址: www.xksq.net/bbs

●新鲜事 ●困难事 ●突发事 ●高兴事

# 暑假养成哪些“坏习惯”？ 专家帮你轻松进学堂



今天是合肥市中小学报到的日子。漫长的暑假，您的孩子是否已经成了一匹“脱缰的小野马”？就此，本报特地走访了学生和家

见习记者 李皖婷 记者 江亚萍



## 坏习惯之一：通宵玩耍或很晚睡觉

合肥市淮三小的一年级杨同学，打从暑假第一天开始，就和父母宣布，不想每天那么早睡觉，原因是暑假开始了，要好好放松

孩子的作息时间表，每天晚上小家伙都会到11点左右才肯睡觉，而早晨往往一觉能睡到9点。“马上就要开学了，一下还真改不了，怎么办啊？”说起孩子的生物钟，杨同学的父母很着急。

专家支招：按时起床调整生物钟

暑假期间很多孩子有可能通宵玩耍或很晚睡觉。开学之初，家长很有必要为孩子调整生物钟，按平日上学的时间起床、睡觉、学习、活动，尤其注意多参加户外体育锻炼，保持充沛的体力，适应学期开始后紧张的学习生活。

## 坏习惯之二：抱着电脑电视不放手

合肥市六安路小学丁同学的妈妈在接受记者采访时，很是焦急，她告诉记者，2个多月的暑假，家里的电脑成了孩子消遣的伙伴。

些。”丁妈妈说起对孩子的放松很后悔。专家支招：隔离“三电”外加调节心理

对于中小学生来说，长时间坐在电脑、电视前，对孩子的体能和精力消耗很大。开学前，家长可以和孩子一起购买学习和生活用品，或者为孩子安排一些走亲访友的活动，分散孩子对电脑、电视的注意力。

由于暑假里比较自由，很多孩子便对新学期产生恐惧和抵触情绪。家长应关注孩子的心理变化并及时给孩子作出调整。

## 坏习惯之三：不碰书本，疯玩整个暑假

刘元开学就要上初中了。刘妈妈说，暑假的时候新学校有个分班考试，刘元考得还不错，有些沾沾自喜，觉得自己能力很强，从来没担心过开学之后的学习问题。

都在家里上网、玩游戏，要不就是和同学出去玩。“眼瞅着快要开学了，我真怕他开学之后跟不上初中的课程。”刘妈妈的话里透着担忧。专家支招：“小升初”孩子需要心理调节

对于从小学升入初中的孩子，由于他们面临的两个学段，不仅课程有所增加，更重要的是换了一个新环境，很多孩子可能在初期会有些不适应。家长应教导孩子做好迎接新老师、新同学、新环境的心理准备，同时利用这几天把小学的课程大致梳理一遍，为新学期的学习打下基础。

为新学期学习打下基础。

## “300分考生如何选择适合自己的好学校”系列报道（四）

# 看就业：定向培养 推荐上岗更安心

引子：随着我省2010年普通高校招生考试工作全部结束。虽然今年本、专科、高职共录取新生37.8万人，录取率达到了67.3%，但按56.2万人的总考生人数来看，仍有近19万的考生将落榜。这其中，有相当一部分考生成绩在300-350分上下，对于他们而言，是复读重新上大学或上一个并不满意的专科学校，还是直接参加技能学习，是一个十分苦恼的问题。为此，本报联手教育专家，推出“五看”专题，为300分上下的考生择校提供一定的参考。

某知名大学应届硕士生王菲这首贴在校内网上的打油诗引起了不少人的共鸣。据中国媒体援引人力资源和社会保障部的最新统计数据，二零一零年全国高校毕业生为630万人，比去年的611万多19万人，加上往届未能就业的，需要就业的毕业生数量很大，高校毕业生就业形势十分严峻。严峻的高校毕业生就业形式让众多2010年高考考生在择校时也多了分忧虑。知名大学的毕业生就业都不容易，何况三本、专科院校的毕业生。近两年来，大学生“零工资”找工作的事并不鲜见。按照今年的分数线，300-350分的考生，虽然也有机会上大专，但3年后，能否找个好工作，还是个未知数。其实，在今天的考生中，也有很大一部分

分考生已经开始尝试其他渠道了。安徽新华电脑专修学院报名咨询中心的一位职业规划老师介绍说：现在就业压力比较大，学校能否推荐就业，学生在毕业后能否找到工作，才是同学们真正所关心的，这也是全社会共同关注的热点问题。据安徽新华电脑专修学院负责人介绍，安徽新华电脑专修学院的学员入学即签订“就业协议”，依托新华丰富的合作企业资源，三重就业保障体系，学习合格全部推荐就业，一次推荐不满意，学院还将重新推荐，直到学子满意为止。类似安徽新华电脑专修学院这样的职业教育院校为何受“热捧”？中国人民大学宋教授分析说，很大一个原因就是职业教育院校毕

## 民生速递

### 立交桥边噪音大 能否安装隔音板？

星报讯（实习生 邓翔 记者 马冰璐）昨日，合肥市民杨女士致电本报反映，目前明光路和屯溪路交叉口正在修建人字形立交桥，“建成后，来往车辆噪音肯定大，也不知道会不会安装隔音板？”

记者从合肥市规划局了解到，目前合肥市建委已委托环境编制单位对调整后的方案重新进行环境影响评价，并将根据环评结果，决定是否设置隔音板。

### 公交司机如厕难 原来其中有隐情

星报讯（邓翔 记者 江亚萍）昨天合肥读者胡先生致电本报新闻热线，称自己乘坐11路公交车，听见司机发牢骚，说火车站广场上的厕所不给司机用，很不方便。记者闻听后昨天下午来到火车站广场，找到站台里的保洁员王大姐，她说厕所停用是因为要维修改建，大概要持续到九月份，等修好了厕所就可以正常使用了。

## 热线说事

### 邻居闹起矛盾 搬来消防“救兵”

星报讯（孙杰 张敏 周先霞 记者 刘欢）日前，省城白水坝濉溪二村的钮师傅和楼下的韩大姐闹了场别扭，竟搬来了消防官兵。

几日的大风大雨，把钮师傅家房顶上的热水器刮到了房檐边上，随时可能掉下来。钮师傅准备找人换掉，但要爬上屋顶，只能从韩大姐家的门顶上去。听说要踩着新雨棚上房顶韩大姐同意了，但有个前提：如果将雨棚损坏要赔偿。钮师傅听了这话就不乐意了，“她就是故意刁难，不让我碰她家的雨棚”。

双方只好找社区调解员协商此事。经双方同意，社居委联系辖区消防队，用云梯将热水器取下，且没有损坏雨棚。

业生就业形势更好，就业更有保障，让求职者更安心。宋教授还比较了目前高校和职业院校的就业安置体制，高校是毕业生自主择业，职业院校则是推荐就业，未来“校企联合定向培养”普及后，定向就业将是主流。一个漂浮不定、不可测性大，一个定向上岗，就业无忧，对于那些在上一所大学和学技能之间徘徊的考生来说，自然可以轻松选择。（下期将从管理方面为您分析300分考生如何选择适合自己的好学校）



新华学子通过定向培养，毕业以后赴杭州就业。

**营业房招租**

位于合肥市中心宿州路与操兵巷交叉口二、三、四层（含局部一层）商业用房 2300m<sup>2</sup> 对外招租。框架结构交通便利、水电齐全，适合宾馆、酒店、办公办学等。  
联系电话：13349093658

**港澳扑克·麻将**  
本部陈老师曾在四川卫视安徽台做过千王反赌、牌艺表演，各种扑克、诈金花、牌九、控牌、变牌等包教包会；独家研制扑克探测仪，售透视镜、变牌衣、空色子、麻将机程序安装等。  
热线：13955121337  
合肥新亚汽车站对面嘉华中心B座601室

**教包赢绝技**  
身怀绝技，真功夫，牌艺生涯30年，资深老手，用您自带的扑克、麻将、骰子，按您要求，现场模拟满意再学，2小时包教会手法控牌、变牌、背面认牌、掷骰子等绝技，保证要几有几，绝对真功，实战包赢。纯手法无破绽！上门传授，出场面议。13956090502  
地址：合肥新亚汽车站对面嘉华中心A座1503室

**市场星报 栏花广告**  
1800元 刊一送一  
(规格:4.5x2.5cm) (一月) (一月) (一月)  
征订电话: 2611610 13721113997